



## 検診のお知らせ 問 子育て健康課 健康推進係

### 特定健康診査・後期高齢者健康診査

平川市国民健康保険と後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、1年に1回無料で受けられる健康診査を実施しています。個別検診は令和2年1月末まで実施しておりますので、まだ受診していない方は、ぜひこの機会に健診を受けましょう！

### 婦人科検診

平川市では保険証に関係なく、2年に1回、無料で婦人科検診を受けることができます。

#### <検診項目>

- 子宮頸がん検診(20歳以上の女性)／内診など
- 乳がん検診(40歳以上の女性)／マンモグラフィ(乳房X線写真)  
※令和2年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

### 健康推進係からのお知らせ

## ひらかわ健康ポイントの参加賞引換実施中!!

引換期限 **2月21日(金)**

抽選で豪華な商品が当たる!



20歳以上の市民で、次の健康づくりに取り組みされた方は健康ポイントの対象です。  
2ポイント以上で参加賞と引き換えができ、3ポイント以上で豪華賞品の抽選に応募ができます。  
抽選の応募や参加賞との引き換えがお済みでない方は窓口へポイントカードを提出し、参加賞と引き換えしましょう(1人につき1回限りです)。

- 対象の健康づくり項目/各項目1ポイント。Bは各種1ポイント、Cは1事業1ポイントです。 ※AとBはどちらかが必須です。
- 【A-1】健康診査を受診する(市、会社の健診など) 【A-2】健診の結果を確認する 【A-3】生活習慣の改善(改善しようとする意思だけでもOK!)
- 【B】がん検診を受診する 【C】健康づくりに関する事業に参加 【D】個人の取り組み
- 引換方法/健康ポイントカード(窓口などに設置してあるチラシの裏側)に必要な事項を記入のうえ最寄の窓口へ提出してください。
- 窓口/健康センター 子育て健康課/尾上・碓ヶ関総合支所(公民館) 市民生活課/葛川支所
- ※詳細は窓口へ設置してありますチラシをご覧ください。

## けんこう教室 問 高齢介護課 高齢福祉係

対象/65歳以上の方

### 介護予防教室 転倒予防を目的とした足腰の筋力アップのための体操教室に参加してみませんか。

場 所	実施日	時 間	申込先
特別養護老人ホーム緑青園	2月6日(木) 2月20日(木)	10:00~11:30	平賀在宅介護支援センター ☎44-6116
館田地区農業推進拠点施設	1班/2月5日(水) 2月19日(水) 2班/2月12日(水) 2月26日(水)	10:00~11:30	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
特別養護老人ホームさわやか園	2月1日(土) 2月15日(土)	13:00~15:00	在宅介護支援センターさわやか園 ☎43-5432
尾上地域福祉センター	2月4日(火) 2月25日(火)	10:30~12:00	尾上在宅介護支援センター ☎57-5351
碓ヶ関地域福祉センター	2月4日(火) 2月18日(火)	13:30~15:00	碓ヶ関在宅介護支援センター ☎45-2182

### 体力アップ運動教室 「体力・足腰の筋力アップ」「認知症予防」を目的とした初心者向けの楽しいプログラムなので、参加してみませんか。

場 所	実施日	時 間	申込先
平賀体育館	2月4日(火) 2月18日(火)	14:00~15:00	平賀体育館 ☎44-5010
B&G尾上体育館	2月5日(水) 2月19日(水)	14:00~15:00	



介護予防教室の様子

### 弘前保健所からのお知らせ ~各種相談・検査日程~ 申・問 弘前保健所 ☎33-8521

- ウイルス性肝炎検査/2月5日(水) 10:30~11:30 ●エイズ相談(即日検査・予約制)/2月5日(水) 13:00~14:00、2月19日(水) 17:30~18:30 ※エイズ相談専用電話 ☎38-2389 ●精神保健福祉相談(予約制)/2月13日(木)、2月18日(火) 13:00~14:00 [相談・検査をお考えの方、詳細については弘前保健所までお問い合わせ、お申し込みください。]

## 母子のおしらせ

問 子育て世代包括支援センター（子育て健康課内）▷母子保健係、子育て世代包括支援係

### 子育て世代包括支援センター

妊娠期から子育て期まで、子育て世代の身近な相談窓口として、子どもを産み育てることを楽しいと実感できるようにお手伝いします。

### 乳幼児健康診査〔種別／対象／実施日／受付時間〕

- 4か月児健診／令和元年10月生まれ／2月25日(火)／12:20～12:40
- 1歳児健診／平成31年2月生まれ／2月12日(水)／12:10～12:30
- 1歳6か月児健診／平成30年7月生まれ／2月19日(水)／12:20～12:40
- 3歳児健診／平成28年7月生まれ／2月7日(金)／11:50～12:20

場 健康センター

持 母子健康手帳 バスタオル  
健康診査問診票 尿(3歳児のみ)



### すくすく広場／対 妊娠中、子育て中の方など 場 健康センター 日 2月13日(木) 要予約 ※前日締切。

時 ①10:00～11:30(体重測定、育児相談など) ②10:30～11:00(親子遊び) ③11:00～11:30(離乳食のお話と試食)  
※お好きな時間においでください。

持 母子健康手帳 筆記用具 バスタオル 小皿、スプーン(離乳食を試食する方)

### 母乳ケア／対 妊産婦の方で母乳育児を希望する方 場 健康センター 日 2月4日(火)・2月18日(火)・3月3日(火) 料 1回500円

時 ①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00 要予約 ※各日・前日締切。 ※1日4人限定。

持 母子健康手帳 フェイスタオル2枚

### ぴれmamaのお産教室／対 妊婦さん 場 健康センター 日 2月6日(木) 時 10:00～11:30 要予約 ※前日締切。

持 バスタオル2枚 フェイスタオル1枚 母子健康手帳

### 産後mamaの子育て教室／対 生後3か月までの赤ちゃんがいる産婦さん 場 健康センター 日 2月27日(木) 時 13:30～15:30

要予約 ※前日締切。 持 バスタオル2枚 フェイスタオル1枚 母子健康手帳

### パパママ教室／対 妊娠中、子育て中のパパママなど 場 健康センター 日 2月20日(木) 時 18:30～20:00 要予約 ※1週間前締切。

持 母子健康手帳(ある方は父子手帳) バスタオル2枚

### 母子健康手帳の交付

母子健康手帳交付時に、助産師より妊娠中の過ごし方、妊婦健診などの説明や相談を行っております。

場 健康センター 時 8:15～17:00

持 妊娠届出書(医療機関から発行) 妊婦連絡票(県内の医療機関を受診した方のみ)  
保険証(国保の場合のみ) 個人番号カードまたは通知カードと本人確認書類(運転免許証など)  
※母子健康手帳の交付は、健康センターのみで行っております。

※妊婦以外の方が来所される場合は、委任状が必要になりますので、ご連絡ください。



## 相談・サロン・その他

傾聴サロン／こころが軽くなるおしゃべりサロンです。誰かとゆっくり話がしたい、悩みを聞いてほしいなど、あなたは誰かに聞いてほしいことはありませんか？秘密は厳守します。どなたでも気軽に越してください。養成講座で研修を積んだ傾聴ボランティアがあなたのお話をお聴きします。

日 2月5日(水) 時 13:00～15:00 ※時間内に随時。 場 健康センターふれあい交流室 問 子育て健康課 健康推進係

とんぼの会／精神疾患を抱える方の家族が自由に話し合い、学習しながら交流を深められるよう家族会を開催しております。

日 2月12日(水) 時 10:00～12:00 ※定例会は毎月第2火曜日に予定しています(今月は祝日のため翌日)。 場 健康センター相談室③ ※日程・場所などが変更となる場合もありますので事前にお問い合わせください。 問 福祉課 障がい支援係

困りごと相談／最近食欲の低下やよく眠れない方、消費者金融からの借金にお悩みの方、親子関係でお悩みの方、振り込め詐欺や架空請求の被害でお困りの方など、司法書士、精神保健福祉士があらゆる相談に応じます。

日 2月12日(水) 時 18:00～19:20 要予約 ※1週間前締切。 場 健康センター相談室③ 申・問 子育て健康課 健康推進係

認知症の人と家族のつどいin弘前／認知症の方を抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。一人で悩まず語り合い、和やかな介護にしましょう。

日 1月26日(日) 時 13:30～15:30 ※時間内に随時。 場 弘前市社会福祉センター2階(弘前市宮園2-8-1) 問 公益社団法人 認知症の人と家族の会 青森県支部 弘前地域世話人 中畑 ☎44-4959 (日中不在につき、18:00以降にお願いいたします。)